

Actividad: Comprender el ayuno

(40 minutos)

1 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivos

Mediante esta actividad los participantes:

- definirán el significado de la palabra ayuno;
- comprenderán la función del ayuno en la Sagrada Escritura y en la tradición de la Iglesia; y
- reflexionarán sobre nuestro llamado a cubrir las necesidades físicas y espirituales de nuestros hermanos y hermanas necesitados de todo el mundo.

Resumen

Esta actividad comienza con un diálogo sobre el significado de la palabra ayuno, los motivos por los que los participantes asistieron al Food Fast y su experiencia previa relativa al ayuno. Luego dialogarán en pequeños grupos sobre pasajes de la Sagrada Escritura relacionados con el ayuno y mencionarán los posibles beneficios de la práctica.

Finalmente, cada grupo deberá elegir un pasaje de la Sagrada Escritura que demuestre el llamado de Dios a Su pueblo a responder a las necesidades de los pobres. El pasaje que cada grupo elija será su “tema” durante el Food Fast. Los participantes diseñarán un póster que represente y refleje el mensaje de su pasaje.

Necesitará

- papelógrafo
- plumones
- cinta adhesiva
- copia de *Pasajes de la Sagrada Escritura*
- lápices/bolígrafos
- cartulinas para pósters (1 por grupo)
- materiales para manualidades

Pasos

Comience esta actividad dialogando con el grupo sobre las siguientes preguntas. Anote las respuestas del grupo en el papelógrafo.

- ¿Qué significa ayunar?
- ¿Por qué decidiste participar en el Food Fast?
- ¿Qué esperas aprender de tu ayuno?

Hable con el grupo sobre su última experiencia de ayuno (por ejemplo: su ayuno durante el tiempo de Cuaresma).

- ¿Qué es un ayuno de Cuaresma? ¿Cuándo y por qué ayunamos durante la Cuaresma?

(Los católicos deben abstenerse de comer carne el Miércoles de Ceniza y todos los viernes del tiempo de Cuaresma. También deben ayunar el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo. Se recomienda que los fieles observen el ayuno voluntario todos los días de semana de la Cuaresma. *Cánones 1249-1253, Código de Derecho Canónico*).

Actividad: Comprender el ayuno

(40 minutos)

2 de 2

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Comparta la siguiente información con el grupo:

El ayuno se ha practicado durante miles de años. La Sagrada Escritura revela su uso como una forma de penitencia y acercamiento a Dios al consagrar nuestra vida a Dios. Hoy en día, gente de distintas tradiciones de fe sigue observando el ayuno. Invite al grupo a dialogar sobre los beneficios del ayuno. Haga una lista de sus ideas. Asegúrese de incluir las siguientes reflexiones e invite al grupo a pensar sobre las frases en negrita antes de seguir el diálogo.

- **El ayuno nos ayuda a sentir compasión por los demás.** El ayuno nos permite sentir un hambre similar a la que sienten todos los días quienes no ayunan por elección y no tienen suficientes alimentos.
- **El ayuno nos prepara para enfrentar un desafío.** El ayuno, junto con la oración, es una manera de prepararnos para acontecimientos importantes. El ayuno nos ayuda a concentrarnos en cuestiones específicas y aclarar la mente para estar más atentos al mensaje de Dios.
- **El ayuno beneficia al prójimo.** Puedes donar el dinero que ahorras al abstenerte de una comida o al comer frugalmente para beneficiar a nuestros hermanos y hermanas que pasan hambre. Catholic Relief Services trabaja en nuestro nombre alrededor del mundo para ayudar a la gente que lucha contra el hambre y la pobreza; y depende de la ayuda de la comunidad católica de Estados Unidos.
- **El ayuno nos recuerda que no vivimos solamente de pan.** El ayuno es una manera de recordar que tenemos necesidades espirituales además de físicas, y que solo Dios puede satisfacer el hambre espiritual.
- **El ayuno nos ayuda a tomar conciencia de la diferencia entre carencias y necesidades.** El ayuno nos ayuda a tomar conciencia de todos los privilegios y bendiciones que tenemos. Cuando vivimos un ayuno reflexivo, podemos comenzar a notar que muchas cosas de nuestra vida son lujos de los que podemos prescindir.

Pósters con el tema del Food Fast

Después de dialogar sobre los beneficios de un ayuno en espíritu de oración, divida a los participantes en pequeños grupos y entréguele a cada grupo un *Pasaje de la Sagrada Escritura*. Cada pasaje habla sobre el hambre física y espiritual y las maneras en que se nos llama como cristianos a responder a las necesidades de nuestros hermanos y hermanas alrededor del mundo. Explíqueles a los participantes que este pasaje se convertirá en su “tema” del Food Fast.

Entréguele cartulina para pósters, plumones y demás materiales para manualidades a cada grupo. Invite a cada grupo a escribir su pasaje en el centro del póster y a decorarlo con un diseño que refleje/represente el mensaje de la Sagrada Escritura.

Pídale a cada grupo que comparta su póster con el resto de los participantes. Para establecer una relación con la parroquia, exhiba los pósters en un lugar destacado de la iglesia como testimonio de lo que su grupo sintió durante el Food Fast.

Actividad: Comprender el ayuno

Hoja de trabajo

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Pasajes de la Sagrada Escritura

Mateo 5,6

Felices los que tienen hambre y sed de justicia, porque serán saciados.

Mateo 25,35-36

Porque tuve hambre y ustedes me dieron de comer; tuve sed y ustedes me dieron de beber. Fui forastero y ustedes me recibieron en su casa. Anduve sin ropas y me vistieron. Estuve enfermo y fueron a visitarme. Estuve en la cárcel y me fueron a ver.

Mateo 26,11

Siempre tienen a los pobres con ustedes, pero a mí no me tendrán siempre.

Lucas 9,16-17

Jesús entonces tomó los cinco panes y los dos pescados, levantó los ojos al cielo, pronunció la bendición, los partió y se los entregó a sus discípulos para que los distribuyeran a la gente.

Todos comieron hasta saciarse. Después se recogieron los pedazos que habían sobrado, y llenaron doce canastos.

Juan 6,35

Jesús les dijo: “Yo soy el pan de vida. El que viene a mí nunca tendrá hambre y el que cree en mí nunca tendrá sed”.

Isaías 58,10

Si das al hambriento lo que deseas para ti y sacias al hombre oprimido, brillará tu luz en las tinieblas, y tu oscuridad se volverá como la claridad del mediodía.

Santiago 2,15-17

Si un hermano o una hermana no tienen con qué vestirse ni qué comer, y ustedes les dicen: “Que les vaya bien, caliéntense y aliméntense”, sin darles lo necesario para el cuerpo, ¿de qué les sirve eso? Lo mismo ocurre con la fe: si no produce obras, es que está muerta.

Deuteronomio 15,11

Nunca faltarán pobres en este país, por esto te doy yo este mandato: debes abrir tu mano a tu hermano, a aquel de los tuyos que es indigente y pobre en tu tierra.

Miqueas 6,8

Ya se te ha dicho, hombre, lo que es bueno y lo que el SEÑOR te exige: tan sólo que practiques la justicia, que seas amigo de la bondad y te portes humildemente con tu Dios.